6 recetas Altas en Proteínas (40g a 60g por Comida)

Una de las mejores formas de mantener una dieta rica en proteínas saludables y asequibles es incorporar fuentes de proteína vegetal en tus comidas. Ingredientes como legumbres, nueces y ciertos cereales, cuando se combinan de manera adecuada, ofrecen proteínas de alta calidad y beneficios para la salud. Aquí, además de presentarte seis deliciosas recetas llenas de proteínas, te alentamos a explorar estas opciones vegetales para enriquecer aún más tu dieta.

1. Croquetas de Garbanzo con Atún (55g de proteína)

Preparar unas deliciosas croquetas de garbanzo con atún, zanahoria y el toque único de Salsa Tipo Inglesa, es más fácil de lo que crees. Simplemente mezcla estos ingredientes, fríelas hasta que estén doradas y crujientes, ¡y estarás listo para disfrutar de un festín proteico!

2. Cerdo Ranchero (40g de proteína)

Este plato de cerdo asado es una verdadera joya proteica. Cocina la pulpa de cerdo con una mezcla de especias y cáscara de naranja hasta que quede dorada y deliciosa. Luego, prepárala con un adobo de chiles, frijoles, tomate, leche y otras delicias para obtener un plato lleno de sabor y proteínas.

3. Enfrijoladas de Papa con Chorizo (60g de proteína)

Estas enfrijoladas de papa con chorizo son una explosión de sabor y proteínas. La salsa cremosa de Media Crema mezclada con frijoles, chorizo y chipotle es simplemente irresistible. Rellena las tortillas con esta mezcla y prepárate para una experiencia culinaria excepcional.

4. Chili Dog (43g de proteína)

¿Listo para un clásico reconfortante? Este Chili Dog es una opción perfecta. Cocina el tocino, el chorizo y la carne, luego mézclalos con frijoles y especias para obtener un chili delicioso. Sírvelo en un pan para hot dog y disfruta de una comida rica en proteínas.

5. Carne con Chile (52g de proteína)

Si buscas una comida sustanciosa y llena de proteínas, esta carne con chile es ideal. Cocina la carne en una olla express y luego mézclala con una salsa de chiles guajillo, frijoles, tocino, chorizo, ajo y comino. Sirve este plato acompañado de tortillas de harina y prepárate para deleitar tu paladar.

6. Chilaquiles con Salsa de Frijol (54g de proteína)

Terminamos con unos chilaquiles excepcionales con frijol. La salsa de frijol mezclada con tocino y Leche Evaporada crea una base rica en proteínas para bañar los totopos. Decora con pollo, Media Crema, cebolla y cilantro picado para una comida deliciosa y nutritiva.

Estas recetas te demuestran que es posible disfrutar de comidas abundantes y llenas de proteínas sin sacrificar el sabor. ¡A disfrutar!